**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное профессинальное образовательное учреждение «Раифское СУВУ»**

*Принята на заседании*
*Педагогического совета*
*Протокол №1*
*от 28.08.2026г.*

УТВЕРЖДАЮ»
Директор Раифского СУВУ
Н.П.Кисиль
*Приказ №686 от 28.08.2026г*

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

***Направленность:*** Физкультурно - спортивная

***Возраст обучающихся:*** 13 – 18 лет

***Срок реализации:*** 1 год

**Раифа 2026**

# I. Пояснительная записка

Занятия баскетболом оказывают большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирования в пространстве, быстроты реакций и перестроения двигательных действий, точности дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способности к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе школьного курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания воспитанников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

–способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;

–развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

–прививать жизненно важные гигиенические навыки;

–содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

–стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

–помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;

–обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На процессе обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

**Программа построена на принципах:**

- целостности процесса обучения предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;

–культуросообразности (приобщения обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);

–сотрудничества и ответственности;

–сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

–последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

–непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы**:

–объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

–репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

–исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

–соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

–игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

–**Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

–**Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

–**Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

–В**водный,** который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

–Т**екущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

–И**тоговый,** проводимый после завершения всей учебной программы.

**Оценку результатов предлагается осуществлять в форме**: собеседования, защиты реферата, тестирования и соревнований.

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана на один учебный год. Согласно годовому календарному учебному графику 12 часов в неделю , всего 704 в год.

Наполняемость групп – 12 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

## II. Учебный план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | разделы | теория | практика |
| **Теоретические занятия «Основы знаний о физкультурной деятельности»** | | **27ч.** | | |
| 1. | Правила безопасности на занятиях. | | 3 | |
| 2. | Основные правила игры в баскетбол. | | 3 | |
| 3. | Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. | | 3 | |
| 4. | Что такое физкультурно-спортивная этика? | | 3 | |
| 5. | Общее и индивидуальное развитие. | | 3 | |
| 6. | Значение физических упражнений для развития организма. | | 3 | |
| 7. | Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. | | 3 | |
| 8. | Цели физического воспитания. | | 3 | |
| 9. | Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. | | 3 | |
| **Практические занятия** | | **677ч**. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Общая физическая подготовка** | | | | **128 ч.** |
| а) | Упражнения для развития силы; | | | 16ч. |
| б) | Упражнения для развития быстроты; | | | 20ч |
| в) | Упражнения для развития прыгучести; | | | 20ч |
| г) | Упражнения на развитие координации; | | | 20ч |
| д) | Упражнения для развития выносливости; | | | 52 ч. |
| **Специальная подготовка** | | | | **407 ч.** |
| **Техника игры в баскетбол** | | | | **150 ч.** |
| а) | Перемещения баскетболиста; | | | 12 |
| б) | Техника владения мячом: | | | |
| | - ловля мяча; | | | 23 |
| | - передача мяча; | | | 23 |
| | - броски в корзину; | | | 23 |
| | - ведение мяча; | | | 23 |
| | - финты; | | | 23 |
| | - техника овладения мячом. | | | 23 |
| **Тактика игры в баскетбол** | | | | **257 ч.** |
| а) | Игра в нападении: | | | |
| | - индивидуальные действия; | | | 30 |
| | - групповые действия; | | | 30 |
| | - командные действия. | | | 30 |
| б) | Игра в защите: | | | |
| | - индивидуальные действия; | | | 30 |
| | - групповые действия; | | | 30 |
| | - командные действия. | | | 30 |
| в) | Спортивные игры | | | 77 ч. |
| **Воспитательные мероприятия. Участие в соревнованиях** | | | | **142ч** |
| | **ИТОГО:** | **704 часа** | **27 часов** | **677 часа** |

## Содержание программы

**Теоретические занятия. Основы знаний о физкультурной деятельности (27 часов)**

*В разделе «Основы знаний о физкультурной деятелности» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.*

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние

здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

**Практические занятия. Способы физкультурной деятельности (676 часов)**

**Общая физическая подготовка. (128 часов)**

*В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.*

**Развитие силовых способностей: К**омплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

**Специальная подготовка. (баскетбол) (407 часов)**

*В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.*

–**Упражнения без мяча (40 часа)**: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

–**Упражнения с мячом (367 часа):** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

–**Тактические действия (257 ч.)**: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

–**Спортивные игры (77 ч.)**: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

–**Воспитательные мероприятия.. Участие в соревнованиях различного уровня (142ч)**

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с

основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

**Физическая подготовка.**

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

## III. Методическое обеспечение программы

**1. Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**2. Техническое оснащение занятий:**

- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки

**3. Формы проведения занятий:**

−беседа
−групповое выполнение заданий
−самостоятельная работа
−спортивные соревнования
−физкультурные праздники

**4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

−репродуктивные
−наглядные
−иллюстративные
−игровые
−соревновательный

**5. Новизна и актуальность:**

–творческое развитие обучающихся

–формирование физической культуры личности

–сохранение региональных традиций

–воспитание здорового образа жизни

**6. Формы подведения итогов:**

–городские и районные соревнования по баскетболу

**7. Формы проверки:**

–тематический и визуальный контроль

**8. Ожидаемые результаты:**

–стать призёрами в соревнованиях по баскетболу не ниже городского уровня.

**Требования к оснащенности учебного процесса**

**Оборудование спортивное:**

–комплект для занятий по общей физической подготовке;

–тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

–комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Вспомогательное оборудование:**

–вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

## IV. Требования к уровню подготовки учащихся

**Прогнозируемый результат обучения**

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

**Знать:**

–правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

–способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

–физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

–историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

**Уметь:**

–технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

–проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

–управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

–контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

–соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

–пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## V. Механизм отслеживания результатов по программе

### Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся на данном этапе, выделить претендентов на перевод в сборную команду соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

**В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:**

**а) Перемещение 6х5.**

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной нагой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

**б) Комбинированное упражнение.**

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу,

касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

**в) Броски с точек**

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

**г) Штрафной бросок.**

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности**

| Оценка в баллах | Комбинированный тест | Перемещение 6х5 | Штрафной бросок | Броски с точек |
|---|---|---|---|---|
| | Время выполнения в сек. | Время выполнения в сек. | Кол-во попаданий (из 30) | Кол-во попаданий (из 40) |
| 5 (высокая) | 34,8 | 9,3 | 20 | 19 |
| 4 (хорошая) | 36,2-34,9 | 9,8-9,4 | 18-19 | 16-18 |
| 3 (средняя) | 37,6-36,3 | 10,3-9,9 | 16-17 | 13-15 |
| 2 (низкая) | 37,7 | 10,4 | 15 | 12 |

## VI. Методическая литература для преподавателя


1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.

6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.

**Интернет-ресурсы:**

1. Социальная сеть работников образования: [Электронный ресурс]. М.2010-2014. URL: http://nsportal.ru/user
2. Сообщество учителей – предметников «Учительский портал»: [Электронный ресурс]. М.2007-20015. URL: http://www.uchportal.ru
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. М. 2003-2015. URL: http://festival.1september.ru